

Vyvážená strava – cesta ke zdraví

# KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ č.1

**Kdy: sobota 26.ledna 2019**

**od 9 do 17 hod**

**Kde: Restaurace Klíček, Poděbrady**

## Průběh kurzu:

- **Ráno začínáme přípravou snídaní:** - několik druhů kaší a snídaňová polévka. Kaše ochucujeme nasladko i naslano.
- **Dopoledne se věnujeme svačině:** např. jáhlové placičky a palačinky nasladko a naslano.
  - **Na oběd připravíme dvě teplá typová jídla:** např. pečené obilninovo-luštěninové karbanátky a zeleninovou omáčku.

Po krátké pauze, která je pro zájemce vyplněna přednáškou se věnujeme **přípravě dezertů:** např. nepečený rýžovo jahelný korpus, vločkový pečený korpus a něco na ně. Připravujeme také dezertní krémy.

**Na večeri** se nám vaří zdravé jídlo v „pomalém hrnci“ (velký pomocník pro vaření v moderní uspěchané době). K večeri také připravíme hustou zeleninovo-luštěninovou polévku a několik pomazánek.

V průběhu celého dne vše společně vaříme, dochucujeme a jíme. Mimo cenných praktických zkušeností zjistíte, že zdravé vaření není složité, je rychlé a levné a naučíte se skvěle dochucovat. V průběhu celého dne opakovaně mluvíme o zásadních principech zdravého vaření, používáme vhodné kombinace surovin a šetrně je upravujeme. Zaměřujeme se také na využívání přebytků z předchozích jídel.

**Ke kurzu dostanete manuál se všemi recepty, včetně postupů.**

Více zde: <http://www.coseji.cz/jednodenni-kurz-zdraveho-vareni/>

**Cena kurzu 1.900,-**

**Přihlášky**

na e-mailu [info@restauraceklicek.cz](mailto:info@restauraceklicek.cz) nebo

osobně v Restauraci Klíček

[www.restauraceklicek.cz](http://www.restauraceklicek.cz)

